

簡単・便利にお取引

譲りたい・ほしいもの
「くるくるものカード」で
情報登録

みどりん掲示板に掲示

欲しい方が見つければ双方で
ご相談いただけます。

※危険物・生物・公序良俗に反するものなど、みどりんが不適当と
認めたものはお取り扱いできませんのでご注意ください。

問合せ みどりん 0794-70-7155



くるくるものカード
受付日：2020.1.27

ゆずります

品名 お宮参り用着物(女の子)

譲渡価格 出品者と相談

使用期間 新品(長期保存)

提供 緑が丘中1丁目 5様

その他
・サイズ不明
・帽子など付属品もあります
・みどりんにて展示中

くるくるものカード
受付日：2020.1.27

ゆずります

品名 ふるさとの民謡 指導者用

譲渡価格 出品者と相談

使用期間 古品

提供 緑が丘中1丁目 5様

その他
・EPレコード45回転
・5枚1セット 8,13,14,15,17巻
・みどりんにて展示中

※現在みどりんにて掲示している品ですが、お申し込み時に成約済みになっていることがあります。

たのしむ

交流

みどりんは各種団体、趣味・サークルの打合せや活動、
談話などにご利用いただけます。交流イベントも開催中。

問合せ みどりん 0794-70-7155

ヨガ教室 講師：メグミ

毎月第1・3金曜日 **只今満席**

椅子ヨガ

椅子に座って無理なくできるヨガです。
ゆっくり丁寧に身体を動かしていく、やさしい
ヨガなのでどなたでもヨガ体験が可能。

日 時：3/6(金)・13(金) 13:30～

※3月は第1・2金曜日

参加費：500円
定員：10名



毎月第3木曜日

親子ヨガ

日 時：3/16(月) 10:00～
参加費：500円 定員：5組程度

*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

英語DEあそぼう ※要申込み

第2水曜日

英語教師がママ目線で選んだ
英語絵本や英語ふれあい遊びをします。

日 時：3/11(水) 10:30～

対 象：未就学のお子様を育児中の方(親子)
参加費：300円 定員：10組程度

親子リトミック 無料体験

0歳から参加できる親子リトミック。
五感以上を感じ刺激することで知育(英語
含む)・音感・リズム感・集中力を養います。

日 時：3/2(月)10:00～10:40

対 象：未就学のお子様を育児中の方(親子)
講 師：告野 雅子 **残数わずか**

きこうだより広告募集

きこうだよりは年6回発行で緑が丘・青山区
全域に配布(5,500部)。サイズは縦
30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿
は各自でご用意いただけます。毎月月末が
締め切りになります。詳細はみどりんまで。



広告 きもの生活をお手伝いします

- クリーニング 寸法直し 着付けなど
- 草履・バッグ 各種風呂敷 着付け用品

お気軽にご相談ください 多数取り揃えております

箏曲教室・着付け教室開講中

保栄 ぎぎ

TEL 0794-85-6783

<https://www.kimono-saeki.jp>

三木市緑が丘町東1丁目サンロード

広告 お片付け お手伝い致します

一軒丸ごと お引越し前後
お片付け お片付け

摩耶古物商会は
「SUIREN スイレン」に
社名変更致しました。

TEL 078-891-6975

FAX 078-891-6976

MAIL suiren.ts0722@gmail.com

みどりんでも承ります。

「ご相談」「お見積り」だけでもどうぞ!

広告 スタッフ募集

施設を利用される障害を有する方々の
日常生活をさらに充実したものにすため、
フルタイムから短時間のパート職員
まで幅広く募集しています。

詳しくはこちらへ

<https://job-gear.net/seiaien/>

障害者支援施設 三木精愛園

TEL 0794-85-8791

職場見学も随時行っています。

緑が丘プラザ **みどりん** TEL 0794-70-7155

(緑が丘事業部) 平日9:00～17:00 土・日・祝日は休み

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索



生涯活躍のまちづくり

みどりん通信

きこうだより

January

3月号

2020 vol.11

就労募集

(モザイク型就労)

子育て世帯や中高年者など、それぞれの希望や
ライフスタイルに応じて働ける仕組み作りです。

問合せ みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

- ✓自分が働ける 時間帯だけ働きたい
- ✓自分のスキル・経験・資格を活かしたい
- ✓緑が丘・青山地区で働きたい



農業就労 (グループ)

市民農園を年間管理・運営スタッフ
。収穫物は労務に応じて分配。

区分 有償ボランティア



サテライト管理

みどりんなどサテライトの
管理・運営スタッフ

区分 有償ボランティア



託児(見守り)

クラウドオフィス三木での託児ス
タッフ(資格不問)、子ども好きな方

区分 時間給 900円～
週1回(2時間)



HP作成

Wordpress、WIX等の
制作スタッフ

区分 クラウドワーカー

それぞれの就労条件・希望に応じ対応していきます。

みどりんに登録してください

くらし

相談

(相談会開催のお知らせ) 各回4人程度を予定/ご相談1回 約30分

専門家の方から具体的なお話を聞くことが
できるこの機会に、ぜひご相談ください。

無料

奇数月

第2水曜日

税務相談

4/8 水 13:30～15:30 ※3月度はございません。

毎月

第2木曜日

ピアサポート相談会

3/12 木 15:00～17:00

対象 精神科医療機関を受診している方、
又は精神科デイケアに通所されている方

申込み 障がい者地域活動支援センター「みによんち」
(0794-60-4504) ※予約制

※ピアサポート相談会のみどりんでの受付は3月度をもって終了いたします。
今後は障害者地域活動支援センター「みによんち」へ直接お問い合わせください。



毎月

第4火曜日

こころの相談 (公益財団法人 復光会 垂水病院)

3/24 火・4/28 火 13:00～15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。
いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。

※随時受付しますが定員になり次第締切ります。 問合せ・申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)



食事を
楽しみましょう

しっかりと「栄養」をとって 「健康寿命」をのばす：ヘルシーレシピ

生涯いきいきと元気に暮らすには、「毎日の栄養補給」「適度な運動」「社会参加(生きがいづくり)」が大切です。自宅でも作れる簡単レシピを紹介します。



フレイル予防のための習慣 フレイル*にならないために *要支援・要介護状態などの虚弱期

- ① 運動・社会参加をするために、エネルギーをしっかりとる
- ② 筋肉を維持するため、タンパク質をしっかりとる
- ③ 骨折などの事故を予防するためにカルシウムをしっかりとる
- ④ 噛む力の維持
- ⑤ 日々の目標、10品目をとる

栄養メモ

健康生活を維持するための「1日のエネルギー摂取量」

男性 約2,000kcal
女性 約1,600kcal

家庭で かんたんにできる！ 「フレイル予防」 ヘルシーレシピ



詳しく知りたい方はみどりんにレシピ表があります。

エネルギー 670~680kcal

たんぱく質	38.3g
塩分	3g以下
カルシウム	416.7mg
鉄分	6.8mg

主菜 かんたん豚しゃぶ(240kcal)

材料	分量	かんたん調理方法
豚肉(肩)	100g	①白菜、もやし、ニンジン は市販の鍋用カット野菜で簡単に！ ②耐熱容器に野菜をしいて、その上にお肉を乗せてチンする。
白菜	50g	
もやし	20g	
ニンジン	20g	
ポン酢	15cc	

副菜 ビーンズサラダ(60kcal)

材料	分量	かんたん調理方法
ミックスビーンズ	20g	①耐熱容器にひじきを入れ、ひたひたに水を入れてレンジで2分間チンする
ひじき(乾燥)	3g	
ツナ	5g	②すべての食材をボールに入れて和える
マヨネーズ	2g	
めんつゆ(3倍希釈)	2cc	
すりごま	1g	

汁物 具だくさん餃子スープ(96kcal)

材料	分量	かんたん調理方法
冷凍ぎょうざ	40g	①しめじ、ニンジン、キャベツか白菜は鍋用カット野菜を活用
ショウガ	5g	
しめじ	10g	
ニンジン	10g	②冷凍ぎょうざ(2個40g)の代わりに肉団子でもOK
キャベツか白菜	10g	
豆苗	10g	
ニラ、ネギ	10g	③豆苗は、ビタミンK(骨の形成を促す)、ビタミンC、葉酸が豊富
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	
しょうゆ	1cc	
水	200cc	④盛り付け時に、青ネギを加える。

副菜 小松菜ときくらげのナムル(22kcal)

デザート ドライフルーツ ヨーグルト(73kcal)

主食 ごはん(152kcal)

(クラウドオフィス三木) 地域創生

チラシ、ポスター、カタログなど
デザインから印刷までさせていただきます。

見積無料! まずはご一報ください。

その他にも受注いたします

- テープ起こし ●ライティング
- データ入力 ●HP制作 など

問合せ クラウド三木(0794-60-6099)
※お問い合わせは、みどりんでも承ります。
(0794-70-7155)



HPをご覧ください

三木から始める
働き方改革

<https://cloudmiki.com>



仕事
募集

いつ来ても、いいんです。
いつ来ても、誰かがいるんです。
いつでも、ほっぺでお待ちしています。

“ほっぺ”は子育て世代を中心としたあたたかい居場所づくりをしています。(見学無料)
プレバママ・乳幼児親子の皆さんお待ちしております♪

コープ 三木緑が丘 ●第3火曜日●無料
●10:00-12:00(登録不要)

コープ志染 ●第1・3水曜日●無料
●10:00-14:00(登録不要)

青山ほっぺ ●毎週月曜日●100円(登録有)
●10:00-14:00

青山公民館 談話室
三木市志染町青山3丁目15-2

加佐・吉川・西自由が丘でも開催中♪
年間登録1,000円(登録なしの場合は+100円で利用可)

090-3827-4483
特定非営利
活動法人 ほっぺ
三木市志染町西自由が丘1丁目114

たのしむ 交流 (リビングラボ) @おおきなき

リビングラボは、「地域の人たちが参加し共同活動する場」として月1回、ワークショップやイベントなどを開催しています

場所 みんなのひろば おおきなき(緑が丘町中2-1-1)
申込み mail@ookina-ki.info Tel 070-6667-7193



リビングラボ xChange(エクステンジ)

3/27金・4/29水祝
10:00~16:00

自分ではもう着ないけれど、誰かが喜んで着てくれるかもしれない服を持ち寄って交換し合う会です。クローゼットの整理をしてみませんか。

お持ち込みがなくても、お気軽にお立ち寄りください。

参加費 無料 申込み 不要

出入り
自由



同時開催 ワークショップ 3/27金
「プチ断食のススメ」 10:00~12:00

健康を語る上で注目されている
プチ断食と腸内環境の話。

看護師歴15年のファスティングアドバイザーより、腸に良い玄米コーヒーを飲みながら座談会形式でお話を伺います。

講師 西村 智香子さん
(ちかファスティングスクール主宰)

参加費 100円 定員 10名



リビングラボ 施設見学体験「富栖の里」

4/22水 9:00~15:00
(8:50 おおきなき集合)

姫路市安富にある日本唯一の坑道ラドン浴の施設で健康増進♪
入るだけで元気になる洞窟に行ってみませんか。

参加費 5,000円
(ラドン入浴料、昼食代込み)

申込み mail@ookina-ki.info

※お申込みの方に行程表をご案内します。
いずれも申込みは「おおきなき」まで

参加者の声
ゆるゆるになって
いい気持ち

身体ボカボカ

空間に
癒される



坑道
ラドン浴